Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

610 kcal per maaltijd · 305 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kapucijners, gedroogd, ongekookt, rijk aan vezels en eiwitten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2572	1286			31%
kcal (kcal)	610	305			31%
Eiwit (g)	40	20	26,2		71%
Koolhydraten (g)	86	43	56,4		33%
Suiker (g)	2	1	1,3		4%
Water (g)	24	12			2%
Vet (g)	3	1,5	4,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	39,8	19,9	13,0		133%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	0,6		2%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1	0,5			11%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,11			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,6	0,8		145%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	4	2		24%
B6 (mg)	0,6	0,3		40%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	160	80		16%
Fosfor (mg)	800	400		145%
Magnesium (mg)	212	106		61%
Koper (mg)	1,6	0,8		178%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	10	5	91%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	6	3	67%
Kalium (mg)	2000	1000	57%
Natrium (mg)	20	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	40	20		71%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	84	42		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	1,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	10	5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl